

Forklaring til innhaldet

Målet med dette opplegget er at elevane blir medvitne at det å gjere noko aktivt, noko saman med andre, og noko som gir mening kan styrke psykisk helse. Opplegget er fleksibelt og kan brukast samla eller i ulike økter. Vis filmen på nytt om de gjer oppgåvene på ulike dagar, og vis den gjerne andre gongar også.

Forslag til oppsett:

1. Introduser opplegget og start med å sjå filmen [ABC for god psykisk helse](#)

2. Gruppeoppgåve 1



La 2- 3 elever dele eitt ark. Dei skal vurderer om ei rekke vanlege aktivitetar er å gjere noko aktivt, noko saman, noko som gir mening, eller fleire på ein gong. Elevane set strek frå aktiviteten til rett symbol, eller felte som overlappar to eller tre av dei.

Refleksjonen i gruppa er det viktigaste.

Som nokre vil legge merke til, har vi ikkje inkludert skjermaktivitetar. Gaming, sosiale medium og anna kan også innehalde element av dette. I dette opplegget ønskjer vi likevel å rette merksemda mot alle dei andre måtane elevane kan vere aktive, delta i fellesskap og gjere noko meningsfullt på.

3. Gruppeoppgåve 2: God–betre–best

I denne oppgåva flyttar vi fokus til det ein kan gjere på skulen. Her kan gruppene vere litt større så 4-6 kan godt jobbe i lag. Oppgåva handlar først om å oppdage det som allereie gir slike moglegheiter, så skal dei kome på ting som kunne gitt betre moglegheiter, men halde seg til det som er truleg at ein kan få til. Og til slutt kan dei tenke meir fritt og kreativt – også dette kan gi forslag som kan vere mogleg å få til.

Vi anbefaler at også personalgruppene jobbar med denne oppgåva. Så kan ein gjerne bruke dei innsamla arka i vidare utviklingsarbeid på skulen. Dette er ein oppgåve frå metoden appreciative inquiry som gjerne brukast i utviklingsarbeid i organisasjonar, og der er eit viktig element at det faktisk blir fulgt opp vidare.

4. Min ABC for god psykisk helse



Til slutt kan kvar elev få ei slik brosjyre, eller de kan sjå den på skjerm. Elevane les spørsmåla og svarar stille inni seg – ikkje be dei dele eller snakke med kvarandre om dette. Målet er å hjelpe dei til å finne små, realistiske grep dei kan ta i kvardagen – dersom dei har behov for det.